

20. marec - svetovni dan sreče



To je svetovno praznovanje ob mednarodnem dnevu sreče Združenih narodov . Koordinira ga nepridobitno gibanje [Akcija za srečo](#), sestavljeno iz ljudi iz 160 držav ob podpori podobno mislečih organizacij.

Zahodna nevroznanost je zdaj potrdila tisto, kar vzhodna modrost pozna že dolgo: sreča je veščina, ki se je lahko naučimo. Raziskave kažejo, da so sreča, sočutje in prijaznost rezultat veščin, ki se jih lahko naučimo in izboljšamo s treningom, zahvaljujoč nevroplastičnosti naših možganov.

To je dan, ko naj bi bili srečni!

Od leta 2013 Združeni narodi praznujejo [mednarodni dan sreče](#) kot način prepoznavanja pomena sreče v življenju ljudi po vsem svetu. OZN je leta 2015 sprožil 17 trajnostnih razvojnih ciljev, ki si prizadevajo za odpravo revščine, zmanjšanje neenakosti in zaščito našega planeta, kot treh ključnih vidov za dobro počutje in srečo.

Vendar so neuro znanstevniki odkrili še pomembnejši vidik za srečo: SPANJE

Dober nočni spanec je ključ do sreče, pravi študija narejena po novi raziskavi med več kot 8000 Britanci . Pokazala je, da ima spanje najmočnejšo povezanost z indeksom počutja ([Indeks Living Well](#)). Indeks Living Well, ki so ga ustvarili raziskovalci iz Oxford Economics in Nacionalnega centra za socialne raziskave, kaže, da dobro spolno življenje, varnost zaposlitve, zdravje bližnjih sorodnikov in močne socialne povezave v skupnosti vplivajo na našo srečo – **vendar je spanje najbolj pomemben dejavnik izmed vseh vseh.**

Današnje kulturno opuščanje spanca kot izgubljenega časa ne

samo ogroža naše zdravje in odločanje, ampak tudi spodkopava naše delovno življenje, osebno življenje in celo naše spolno življenje. To izkorišča nevarna industrija uspavalnih tablet in pripravkov, kar vodi poleg najnovejše tehnologije v vedno večjo našo zasvojenost in motnjo našega spanja.

Vse to Arianna Huffington prikazuje v knjigi [The Sleep Revolution](#) (Revolucija spanja) in ponuja tudi vrsto priporočil in nasvetov vodilnih znanstvenikov, kako doseči boljši in bolj trden spanec in kako izkoristimo neverjetno moč trdnega spanca.

Tudi Mathew Walker v svoji knjigi [Why we sleep](#) reklamira novo zdravilo (**SPANJE**):

Znanstveniki so odkrili novo revolucionarno zdravljenje, zaradi katerega boste živeli dlje. Izboljša spomin, vas naredi bolj privlačne. Skrbi za vaš vitek stas in znižuje željo po hrani. Ščiti vas pred rakom in demenco. Zavira prehlad in gripo. Zmanjšuje tveganje za srčni infarkt in možgansko kap, da ne omenjam diabetesa. Vedno se počutiš srečnejše, manj potrto in manj tesnobno. Ali te zanima?

Med najbolj iskanimi izrazi v Googlovem iskalniku najdete "zakaj sem utrujen". Če v Google iskalnik vtipkate "why am i" vam ponudi "why am i always tired, "Why am i tired all the time", ...